LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY
T. XLI, z. 3 – 2022

DOI: 10.17951/lrp.2022.41.3.83-100

Ewa Kulawska
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie
ORCID – 0000-0002-0794-6953

DYNAMIKA ZMIAN ZASOBÓW OSOBISTYCH STUDENTÓW PEDAGOGIKI FUNKCJONUJĄCYCH W WARUNKACH PANDEMII COVID-19*

Wprowadzenie: Pandemia COVID-19 zapoczątkowana w marcu w 2020 roku w sposób szczególny wpłynęła na funkcjonowanie szkolnictwa wyższego. Sytuacja pandemii jako niepowtarzalne i wyjątkowe wydarzenie o zasięgu globalnym, w istotny sposób oddziałuje na kondycję psychiczną studentów oraz ich codzienne funkcjonowanie.
Cel badań: Celem prezentowanych badań jest opis dynamiki zmian w zakresie wybranych zasobów osobistych studentów pedagogiki: doświadczanego stresu, dobrostanu psychicznego, prężności psychicznej i zadowolenia ze studiów, w okresie przed i w trakcie pandemii choroby COVID-19.
Metoda badań: Przeprowadzono badania wśród 337 studentów pedagogiki w trzech odcinkach czasowych: w pierwszym kwartale 2019 roku – 122 studentów, następnie w pierwszej fazie pandemii w czerwcu 2020 roku – 91 studentów i w czerwcu 2021 roku – 124 osoby. Zastosowano następujące narzędzia badawcze: do pomiaru stresu skalę PPS-10, do oceny dobrostanu psychicznego skalę WEMBS, do określenia prężności psychicznej skalę RS-14 i kwestionariusz AS do oceny stopnia zadowolenia ze studiów.
Wyniki: Ponad połowa badanych studentów doświadcza silnego stresu w życiu codziennym, pomimo obserwowanego obniżenia jego poziomu w 2020 roku. W latach 2019–2021 dobrostan psychiczny pozostał stabilny, prężność psychiczna spadła, a zadowolenie ze studiów pedagogicznych wzrosło. Wraz ze wzrostem stresu następuje spadek prężności psychicznej i dobrostanu psychicznego. Stres i prężność psychiczna są istotnymi predyktorami dobrostanu psychicznego studentów.
Wnioski: Prawie 60% badanych studentów pedagogiki posiadało zasoby osobiste, które pozwoliły im na adekwatne przystosowanie się do sytuacji pandemicznej. Kluczową rolę odgrywa umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacji kryzysu pandemicznego.

Słowa kluczowe: pandemia, COVID-19, dobrostan psychiczny, stres, prężność.

* Sugerowane cytowanie: Kulawska, E. (2022). Dynamika zmian zasobów osobistych studentów pedagogiki funkcjonujących w warunkach pandemii COVID-19. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, *41*(3), 83–100. http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2022.41.3.83-100

WPROWADZENIE

Ogólnoświatowa pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 wywołująca chorobę COVID-19, która rozpoczęła się w marcu 2020 roku w sposób szczególny wpłynęła na funkcjonowanie szkolnictwa wyższego, sposób prowadzenia studiów, nauczania i uczenia się, a także na styl życia i samopoczucie studentów. Bardzo szybkie rozprzestrzenianie się wirusa SARS-CoV-2, wzrost przypadków śmiertelnych na całym świecie, wprowadzenie obostrzeń i rygorów społecznych wymusiło na społeczeństwie konieczność dostosowania się do błyskawicznie zmieniającej się rzeczywistości poprzez zmianę własnych zachowań i przyzwyczajeń. W kwietniu 2020 roku zamknięcie szkół i instytucji edukacyjnych dotknęło ponad 1.5 mld uczniów i studentów ze 194 krajów (UNESCO). W styczniu 2022 roku minęło 100 tygodni nauki w okresie pandemii, podczas której w większości krajów przeciętnie przez 20 tygodni instytucje edukacyjne pozostawały całkowicie zamknięte. W obszarze edukacji wyższej zaszły zmiany na poziomie globalnym dotyczące formy kształcenia i wprowadzenia studiowania zdalnego. Dokonała się swoista rewolucja technologiczna na niespotykaną wcześniej skalę, ponieważ wszyscy nauczyciele akademiccy musieli w krótkim czasie podnieść własne kompetencje cyfrowe, aby prowadzić zajęcia akademickie z wykorzystaniem technik i form kształcenia na odległość. Również studenci doświadczyli diametralnej zmiany środowiska uczenia się: zajęcia zdalne, zamknięte biblioteki, zmiana kontaktu w wykładowcami i administracją, nowe formy zdawania egzaminów, przeciążenie pracą indywidualną (Cao i in., 2020; Gonzalez i in., 2020; Kamarianos, Adamopoulou, Lambropoulos, Stamelo, 2020). Poza zmianą formy studiowania doświadczyli oni izolacji społecznej w wyniku zamknięcia akademików i powrotu do domu, utraty kontaktów z rówieśnikami, poczucia samotności, niepewności, braku bezpieczeństwa wynikającego z zagrożenia własnego zdrowia i osób najbliższych oraz utraty możliwości zarobkowania (X. Liu, J. Liu, Zhong, 2020; Elmer, Mepham, Stadtfeld, 2020). Kryzys zdrowotny wywołany pandemią przyniósł jednakże szereg pozytywnych zmian w naszych zachowaniach, takich jak wzrost poziomu higieny, skupienie uwagi na zachowaniach sprzyjających zdrowiu, np. podejmowanie aktywności fizycznej, bardziej świadome odżywianie i dbanie o siebie, unikanie używek (di Renzo i in., 2020; Pan, 2020).

Badacze z Iranu (Salari, Hosseinian-Far, Jalali, 2020) przeprowadzili metaanalizę badań empirycznych dostępnych w naukowych bazach elektronicznych dotyczących nasilenia stresu, lęku i depresji w czasie pandemii COVID-19 w ogólnej populacji na całym świecie. Rozpowszechnienie podwyższonego poziomu stresu wśród 9074 osób wyniosło 29,6%. W grupie 63 439 osób wysoki poziom lęku dotyczył 32% badanych, a symptomy depresyjne wśród 44 531 uczestników badań wskazało 33,7% osób. Na podstawie tych analiz autorzy stwierdzają, że pandemia

nie tylko wpływa na zdrowie fizyczne, ale także silnie oddziałuje na zdrowie psychiczne, przeżywanie trudności adaptacyjnych, pojawianie się symptomów psychopatologicznych u ludzi pochodzących z różnych kręgów kulturowych. Podobne wyniki badań uzyskano w innych metaanalizach, np. analiza 16 badań obejmujących 25 779 uczestników z ośmiu krajów wskazała, że 46% badanych odczuwała podwyższony poziom lęku w czasie pandemii (da Silva, Rocha, Buheji, Jahrami, Cunha, 2021). Badania duńskich naukowców polegały na weryfikacji wyników 43 badań empirycznych i udowodniły, że w czasie pandemii nastąpiło obniżenie dobrostanu psychicznego w populacji, wzrost symptomów lękowych i depresyjnych w stosunku do okresu przed pandemią (Vindegaard i Benros, 2020).

Chociaż studenci nie należą do grupy najbardziej zagrożonej fizycznymi/zdrowotnymi konsekwencjami zarażenia koronawirusem SARS-CoV-2, to liczne badania wskazują, że ponoszą oni dotkliwe konsekwencje psychologiczne sytuacji pandemicznej. Wynika to po pierwsze z tego, że studenci jako grupa społeczna w badaniach empirycznych jest opisywana jako populacja (w wieku 19–24 lata) niezwykle „wrażliwa", charakteryzująca się wysokimi wskaźnikami lęku, depresji, zaburzeń odżywiania, stosowania środków uzależniających w porównaniu do innych grup wiekowych. W badaniach nad stresem wśród studentów w Szwecji (Vaez, Kristenson, Laflamme, 2004), USA (Blanco i in., 2008) i Wielkiej Brytanii (Turner, Bartlett, Andiappan, Cabot, 2015) ustalono, że ta grupa społeczna odznacza się wyższymi wskaźnikami stresu niż ogólna populacja. Sytuacja pandemii, jako niepowtarzalne i wyjątkowe wydarzenie o zasięgu globalnym w tym pokoleniu, w istotny sposób dodatkowo wpłynęła na kondycję psychiczną studentów oraz ich codzienne funkcjonowanie. Wyniki badań empirycznych przeprowadzone w formie online w 62 państwach obejmujące ponad 30 tys. studentów wykazały, że przeważającymi emocjami na początku pandemii COVID-19 był lęk, frustracja i nuda, a także obawy związane z ukończeniem studiów, przyszłą pracą i kontaktami interpersonalnymi w środowisku akademickim (Aristovik, Keržič, Ravšelj, Tomaževič, Umek, 2020). Zbliżone wyniki uzyskano wśród studentów z Chin (Cao i in., 2020) i Szwajcarii (Elmer i in., 2020). Badania zrealizowane w maju 2020 roku wśród 2500 studentów w siedmiu uniwersytetach w USA potwierdziły podwyższony poziom stresu, brak motywacji do działania, lęk i trudności adaptacyjne w czasie izolacji społecznej (Browning i in., 2021). Pandemia w podobny sposób oddziałuje na studentów na całym świecie. Na przykład badania 800 studentów w Australii wskazały, że 86% z nich stwierdziło, że pandemia w znaczący sposób wpłynęła na proces studiowania, 65% badanych doświadczyło w tym okresie znacznego obniżenia dobrostanu psychicznego, w szczególności studenci studiów licencjackich. Niski poziom dobrostanu był charakterystyczny dla kobiet, studentów z niskimi wynikami w nauce i o niskim statusie społecznym (Dodd, Dadaczyński, Okan, McCaffery, Pickles, 2021).

W tym artykule przyjrzymy się, jakie zmiany zaszły w czasie pandemii COVID-19 w zakresie wybranych zasobów osobistych: odczuwanego stresu, dobrostanu psychicznego, prężności psychicznej i zadowolenia ze studiów w opiniach studentów pedagogiki. Zgodnie z założeniami koncepcji Lazarusa i Folkman (1984) stres jest definiowany jako „szczególna relacja pomiędzy osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby oraz zagrażająca jej dobrostanowi" (s. 19). Kolejnym wymiarem będzie analiza dobrostanu psychicznego, który jest rozumiany jako złożony konstrukt opisywany w aspekcie hedonistycznym (jako subiektywnie doświadczane szczęście i zadowolenie z życia) oraz w perspektywie eudajmonistycznej jako pozytywne funkcjonowanie psychologiczne, satysfakcjonujące relacje interpersonalne i wysoki poziom samorealizacji (Ryan i Deci, 2001). Z kolei Diener i in. (2017) opisuje dobrostan psychiczny jako zmienną o charakterze subiektywnym, charakteryzującą się względną stabilnością oceny własnego życia pod względem poznawczym i emocjonalnym. Prężność psychiczna może być rozumiana jako cecha osobowości lub proces pozytywnej adaptacji człowieka w sytuacjach traumatycznych, stresowych, zagrażających osobie, będących wynikiem działania czynników wewnętrznych lub zewnętrznych (Kulawska, 2020). Jest ona opisywana jako zasób osobisty, który determinuje proces adaptacji do dynamicznie zmieniających się warunków życia.

PROBLEM I CEL BADAŃ

Celem prezentowanych badań empirycznych jest opis dynamiki zmian w zakresie natężenia przeżywanego stresu, jakości dobrostanu psychicznego, poziomu prężności psychicznej i zadowolenia ze studiów studentów pedagogiki, przed i w trakcie pandemii COVID-19. Główny problem badawczy dotyczy poszukiwania odpowiedzi na pytanie, jakie związki zachodzą między badanymi wymiarami opisującymi funkcjonowanie studentów w czasie pandemicznym. Spróbujemy odpowiedzieć na pytanie, czy występuje i na czym polega związek między doświadczanym stresem a dobrostanem psychicznym i prężnością psychiczną. Kolejne pytanie będzie odnosiło się do relacji między prężnością psychiczną a dobrostanem psychicznym. Ostatnie pytanie będzie dotyczyło zbadania związku zadowolenia ze studiów z przeżywanym stresem i prężnością psychiczną. Badania mają charakter badań poprzecznych, porównawczo-korelacyjnych i zostały przeprowadzone w trzech odcinkach czasowych: pierwszym kwartale 2019 roku (przed pojawieniem się pandemii koronawirusa SARS-CoV-2), następnie w pierwszej fazie pandemii w czerwcu 2020 roku i w czerwcu 2021 roku.

METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

W celu zebrania danych empirycznych zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietowania. Do oceny nasilenia poziomu stresu zastosowano skalę PSS – 10 (*Psychological Stress Scale* – Skala Odczuwanego Stresu), opracowaną przez Cohena, Kamarck, Mermelstein (1983) w adaptacji Juczyńskiego i Ogińskiej-Bulik (2012). Skala PPS-10 zawiera 10 pytań dotyczących subiektywnych odczuć związanych z aktualnie doświadczanym stresem i ocenę, na ile własne życie jest klasyfikowane jako nieprzewidywalne, trudne do kontroli i zniesienia. Badany może uzyskać wynik od 0 do 40 punktów. Wynik w przedziale 0–13 punktów oznacza niski poziom postrzeganego stresu, 14–19 punktów – przeciętny poziom postrzeganego stresu, a 20–40 punktów – wysoki poziom stresu. Respondenci udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali (0 – *nigdy*, 1 – *prawie nigdy*, 2 – *czasem*, 3 – *dość często*, 4 – *bardzo często*). Skala PSS-10 jest popularnym narzędziem w badaniach psychologicznych, została przetłumaczona na 25 języków i adaptowana do różnych warunków społeczno-kulturowych.

Ocenę dobrostanu psychicznego studentów przeprowadzono za pomocą skali The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS), w adaptacji Kulawskiej. Skala WEMWBS została skonstruowana przez Tennant, Stewart-Brown i współpracowników (Tennant i in., 2007), a prawa autorskie należą do NHS Health Scotland, University of Warwick i University of Edinburgh. Uzyskano pozwolenie na zastosowanie skali w prezentowanych badaniach poprzez rejestrację zgłoszenia na Uniwersytecie w Warwick. Skala składa się z 14 stwierdzeń odnoszących się do aspektu hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego opisujących pozytywne odczucia (afekty), takie jak: optymizm, zadowolenie, radość, odprężenie oraz satysfakcjonujące relacje interpersonalne i pozytywne funkcjonowanie (energia do działania, samoakceptacja, autonomia, rozwój osobisty, poczucie bycia kompetentnym). Osoby badane są proszone o zaznaczenie odpowiedzi, która najlepiej opisuje ich odczucia z ostatnich dwóch tygodni na 5-stopniowej skali (1 – *nigdy*, 2 – *rzadko*, 3 – *czasami*, 4 – *często*, 5 – *zawsze*). Każdej z odpowiedzi przypisano liczbę od 1 do 5, minimalna liczba punktów do zdobycia wynosi 14, maksymalna – 70. Wyższa liczba zdobytych punktów oznacza wyższy poziom dobrostanu psychicznego.

Do pomiaru prężności psychicznej zastosowano narzędzie *Resilience Scale-14* autorstwa Wagnild (2009), będące skróconą wersją oryginalnej skali RS-25 (Wagnild i Young, 1993) w adaptacji Surzykiewicza, Konaszewskiego i Wagnild (2019). Skala RS-14 została skonstruowana do pomiaru indywidualnego poziomu prężności psychicznej rozumianej jako relatywnie stabilny zasób osobowy człowieka. W tym ujęciu prężność jest pozytywną cechą osobowości, która może być aktywowana jako kompetencja osobista w procesie adaptacji w różnych sytuacjach życiowych. Skala RS-14 składa się z 14 twierdzeń odnoszących się do kategorii: znaczenie i cel życia (zdania 2, 9, 13), wytrwałość (zdania 6, 8), spokój umysłu (zdania 3,

10), samodzielność (zdania 1, 5, 7, 12, 14), egzystencjalna samotność (zdania 4, 11) (Wagnild, 2009). Respondenci udzielali odpowiedzi w 7-stopniowej skali, punktowanej od 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się/ twierdzenie jest całkowicie nietrafne* aż do 7 – *zdecydowanie zgadzam się/ stwierdzenie jest całkowicie trafne*. Łącznie mogli uzyskać od 14 do 98 punktów. Wynik poniżej 64 punktów świadczył o niskiej prężności psychicznej, od 65 do 81 wskazywał na przeciętną prężność psychiczną, a powyżej 82 punktów – na wysoką prężność.

Czwartym narzędziem badawczym jest skala do pomiaru zadowolenia ze studiów *Academic Scale*, autorstwa Lent i in. (2005) w adaptacji Surzykiewicza. Skala składa się z siedmiu twierdzeń dotyczących poziomu satysfakcji ze studiów. Studenci udzielali odpowiedzi na 6-stopniowej skali, wskazując na cyfry od 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się* do 6 – *zdecydowanie zgadzam się*. Przykładowe stwierdzenia: „jestem zadowolony z wyboru kierunku studiów", „jestem entuzjastycznie nastawiony do przedmiotu nauki na moim kierunku studiów". Zakres możliwych wyników waha się od 7 do 42 punktów.

W badaniach wzięli udział studenci pedagogiki jednej z warszawskich uczelni wyższych. Udział w badaniach miał charakter dobrowolny i anonimowy. Zastosowano metodę równego prawdopodobieństwa (ang. EPSEM). Dobór próby był losowy, co znaczy, że każdy student pedagogiki warszawskiej uczelni wyższej miał takie same szanse udziału w badaniach. Badania przeprowadzono w trzech kohortach studentów: w 2019 roku – 122 studentów, w 2020 roku – 91 studentów, w 2021 roku – 124 studentów. Łącznie próba badawcza obejmuje 337 studentów pedagogiki. Parametry badań zostały zachowane, ponieważ dotyczą one studentów jednego kierunku, studiujących na tej samej uczelni, a ponadto zastosowano te same narzędzia badawcze w pomiarach w trzech odcinkach czasowych i istnieje wysokie podobieństwo płci i wieku pomiędzy trzema kohortami osób biorących udział w badaniach.

PROCEDURA ANALIZY DANYCH

Zebrane dane empiryczne zostały poddane analizie statystycznej za pomocą programu IBM SPSS wersja 27. Analizę wyników badań rozpoczęto od ustalenia rozkładu zmiennych, a charakter tego rozkładu został sprawdzony przy użyciu testu Kołmogorowa-Smirnowa oraz zastosowano test jednorodności wariancji Levena. Uwzględniając spełnienie warunków wstępnych, w analizie statystycznej wykorzystano korelację *r* Pearsona, jednoczynnikową analizę wariancji Anova (w niektórych przypadkach przy braku jednorodności wariancji z poprawką Welcha) i analizę skupień metodą *k*-średnich oraz analizę regresji liniowej. Za istotne statystycznie przyjęto prawdopodobieństwo testowe na poziomie $p < 0,05$, za wysoce istotne na poziomie $p < 0,01$ i $p < 0,001$.

WYNIKI

Wiek studentów, którzy wzięli udział w badaniu ($N = 337$), wahał się od 19 do 47 lat, średnia wieku wynosi $M = 24,11$ lat, odchylenie standardowe $SD = 5,29$. W badanej próbie przeważają kobiety, studentki pedagogiki (324 kobiet – 96,1% ogółu), studentów-mężczyzn natomiast było trzynastu, co stanowi 3,9% ogółu badanych. Z badanej próby 23,7% osób studiowało na I roku, 29,1% na II roku, 46,9% na III roku studiów. Większość respondentów (56%) było studentami studiów stacjonarnych, 44% studiowało pedagogikę w formie niestacjonarnej. Dane socjodemograficzne i miejsce pochodzenia osób badanych wskazują, że ponad 39% studentów pochodzi ze środowiska wiejskiego, 15,4% mieszka w małych miastach do 20 tys. mieszkańców, 22,2% w miastach do 500 tys. mieszkańców i kolejne 22,6% w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców.

W tabeli 1 przedstawiono wyniki średnich dla analizowanych zmiennych, ich odchylenie standardowe, współczynniki alfa Cronbacha mierzące spójność wewnętrzną użytych skal oraz wyniki korelacji Pearsona między zmiennymi. W celu zebrania danych empirycznych zastosowano narzędzia o wysokich współczynnikach rzetelności (α Cronbacha wynosi od 0,87 do 0,92). Najsilniejsza dodatnia korelacja zachodzi między dobrostanem a prężnością psychiczną ($r = .79$; $p < 0,01$), natomiast ujemny i silny związek występuje między subiektywnym stresem a dobrostanem psychicznym ($r = -.63$; $p < 0,01$) oraz między stresem a prężnością psychiczną ($r = -.55$; $p < 0,01$). Umiarkowana korelacja, ale istotna statystycznie, zachodzi między zadowoleniem ze studiów a stresem ($r = -.31$; $p < 0,01$) oraz prężnością psychiczną ($r = -.31$; $p < 0,01$). Najsłabsza korelacja występuje między dobrostanem psychicznym a zadowoleniem ze studiów ($r = -.28$ $p < 0,01$).

Tabela 1.
Statystyki opisowe i rzetelność skal oraz korelacje między zmiennymi

Zmienna	*Alfa Cronbacha*	*M*	*SD*	1	2	3	4
1. Subiektywny stres	0,87	21,51	6,49	–	–.63**	–.55**	–.31**
2. Dobrostan psychiczny	0,90	49,71	8,49	–.63**	–	.79**	.28**
3. Prężność psychiczna	0,92	65,46	13,40	–.55**	.79**	–	.31**
4. Zadowolenie ze studiów	0,92	29,84	6,92	–.31**	.28**	.31**	–

** $p < 0,01$.

Źródło: opracowanie własne.

W celu testowania hipotezy zerowej i alternatywnej oraz sprawdzeniu, czy i jakie różnice zachodzą pomiędzy trzema badanymi kohortami studentów przed pandemią (w 2019 roku) i w czasie jej trwania (w latach 2020–2021), zastosowano

jednoczynnikową analizę wariancji. Analiza procesu adaptacji i funkcjonowania studentów w warunkach pandemicznych pokazuje zróżnicowaną dynamikę w zakresie czterech badanych obszarów w ciągu trzech lat, w których prowadzono badania. Wyniki analizy *ANOVA* znajdują się w tabeli 2.

Tabela 2.
Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji dla zmiennych: stres, dobrostan psychiczny, prężność psychiczna, zadowolenie ze studiów w latach 2019, 2020, 2021

Zmienna	2019 rok $N = 122$		2020 rok $N = 91$		2021 rok $N = 124$		Analiza wariancji F	Istotność statystyczna $p <$
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
Subiektywny stres	22,01	5,89	19,94	6,63	21,86	6,74	3,96	0,05
Dobrostan psychiczny	50,37	8,13	50,8	8,08	48,33	8,97	2,75	0,07 (n.i)
Prężność psychiczna	68,30	13,71	66,18	12,44	63,00	13,51	3,74	0,05
Zadowolenie ze studiów	26,50	7,47	32,19	5,73	31,28	5,93	21,76	0,001

Źródło: opracowanie własne.

Pierwszym analizowanym wymiarem jest natężenie odczuwanego stresu w życiu codziennym. Dokonując testowania hipotezy o istotnym wpływie pandemii na poziom subiektywnego stresu, przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji dla prób niezależnych. W jej wyniku okazało się, że trzy porównywane grupy różnią się między sobą istotnie statystycznie ($F(2{,}327) = 3{,}96$; $p < 0{,}05$). Testy post hoc Bonferroniego wskazują różnice średnich w zakresie odczuwanego stresu na poziomie istotności statystycznej $p < 0{,}05$ między pomiarami przed pandemią (w 2019 roku) ($M = 22{,}01$; $SD = 5{,}89$) i w pierwszym roku jej trwania, w 2020 roku ($M = 19{,}94$; $SD = 6{,}63$). Zakładano, na podstawie doniesień empirycznych, że w czasie pandemii COVID-19 nastąpi wzrost poziomu stresu, jednak w badanej próbie studentów pedagogiki nastąpił spadek poczucia doświadczanego stresu pomiędzy rokiem 2019 a 2020, w 2021 roku nastąpił wzrost do poziomu sprzed okresu pandemicznego.

Kolejną analizowaną zmienną jest poziom dobrostanu psychicznego rozumianego w aspekcie hedonistycznym i eudajmonistycznym. Dobrostan psychiczny jest opisywany w kategoriach pozytywnych odczuć i stanów, takich jak: optymizm, zadowolenie, radość, odprężenie oraz satysfakcjonujące relacje interpersonalne i pozytywne funkcjonowanie indywidualne i społeczne (Ryan i Deci, 2001). W wyniku przeprowadzonej analizy wariancji ustalono, że na przestrzeni trzech lat w badanej próbie nie ma różnic istotnych statystycznie, czyli poziom dobrosta-

nu psychicznego charakteryzujący studentów pedagogiki biorących udział w badaniu, pozostawał stabilny w latach 2019–2021.

Całkiem odmienna trajektoria rozwojowa przedstawia się w przypadku własności wewnętrznej, jaką jest prężność psychiczna. Jednoczynnikowa analiza wariancji wskazuje, że występują różnice istotne statystycznie między pomiarami w kolejnych latach ($F(2, 321) = 3{,}74$; $p < 0{,}05$). Testy *post hoc* Bonferroniego wskazują, że największe różnice w zakresie prężności psychicznej zachodzą między pomiarami w 2019 a 2021 rokiem. Przed pandemią średnia prężności psychicznej wynosiła ($M = 68{,}30$; $SD = 13{,}71$), a w drugim roku jej trwania nastąpił spadek poziomu prężności ($M = 63{,}00$; $SD = 13{,}51$). Różnice średnich na przestrzeni trzech lat są istotne statystycznie na poziomie $p < 0{,}05$.

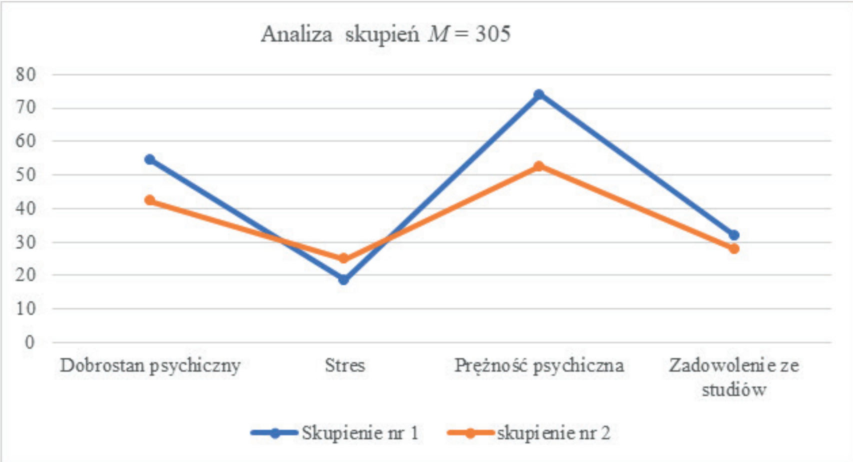
Inną ciekawą obserwacją dotyczącą funkcjonowania studentów w czasie studiowania zdalnego jest analiza zmienności poziomu zadowolenia ze studiów w ciągu trzech lat. W czasie pandemii nastąpił znaczący wzrost poziomu zadowolenia ze studiów pedagogicznych w stosunku do 2019 roku. Na podstawie jednoczynnikowej analizy wariancji stwierdzamy, że występują różnice w zadowoleniu ze studiów na przestrzeni trzech lat ($F(2, 330) = 21{,}76$; $p < 0{,}001$). Mianowicie przed pandemią zadowolenie ze studiów było niższe ($M = 26{,}50$; $SD = 7{,}47$), a w czasie pandemii znacząco wzrosło (średnia w 2020 roku: $M = 32{,}19$; $SD = 5{,}73$; w 2021 roku: $M = 31{,}28$; $SD = 5{,}93$).

W celu zobrazowania dynamiki zmian i prawidłowości w zakresie analizowanych zmiennych przeprowadzono analizę skupień metodą *k*-średnich i uzyskano dwa skupienia dla dwóch grup studentów istotnie różniących się funkcjonowaniem w czasie kryzysu pandemicznego (wykres 1). Skupienie pierwsze dotyczy 60% badanych i charakteryzuje studentów o wysokim poziomie dobrostanu psychicznego, przeciętnym poziomie stresu, wysokiej prężności psychicznej i wysokim zadowoleniu ze studiów. Ta grupa studentów okazała się wysoko odporna psychicznie na kryzys wywołany pandemią COVID-19. Druga grupa studentów (40% badanych) charakteryzuje się niższym poziomem dobrostanu psychicznego, wysokim poziomem stresu, niższą prężnością psychiczną i niższą satysfakcją ze studiów w porównaniu do studentów z grupy pierwszej. Pomiędzy studentami zaklasyfikowanymi do dwóch grup zachodzą różnice istotne statystycznie w zakresie odczuwanego dobrostanu psychicznego ($F(1{,}305) = 306{,}91$; $p < 0{,}001$), stresu ($F(1{,}305) = 110{,}77$; $p < 0{,}001$), prężności psychicznej ($F(1{,}305) = 456{,}28$; $p < 0{,}001$) i zadowolenia ze studiów ($F(1{,}305) = 28{,}09$; $p < 0{,}001$). Przedstawione wyniki prezentują wysokie współczynniki istotności statystycznej.

Na podstawie wykresu 1 możemy stwierdzić, że badana próba studentów prezentuje dwie odmienne ścieżki funkcjonowania w odniesieniu do wybranych zasobów osobistych, przed pandemią i w czasie dwóch lat jej trwania. Pierwsza z nich (skupienie nr 1), oznaczona kolorem niebieskim na wykresie, obejmuje grupę studentów, którą możemy określić jako osoby „wysokofunkcjonujące” w sytuacji

kryzysu pandemicznego, posiadające zasoby osobiste umożliwiające elastyczne zachowania adaptacyjne w warunkach niekorzystnych. Druga ścieżka (skupienie nr 2, czerwona linia) obejmuje studentów „niskofunkcjonujących", o niższych zasobach osobistych, którzy doświadczają trudności w adaptacji do sytuacji pandemii.

Wykres 1.
Analiza skupień metodą k-średnich dla zmiennych: dobrostan psychiczny, stres, prężność psychiczna, zadowolenie ze studiów



Źródło: opracowanie własne.

Przeprowadzono serię analiz wariancji w celu pokazania zależności między doświadczanym stresem a dobrostanem psychicznym. Dokonano podziału całej grupy studentów (*M* = 320) na trzy podgrupy różniące się natężeniem przeżywanego stresu w ciągu ostatnich trzech lat. Ponad 63% studentów przeżywało wysokie natężenie stresu, 25% – średnie, a 12% – niskie. Wyniki Anovy wskazują na silny związek między doświadczanym stresem a ogólnym dobrostanem psychicznym ($F(2{,}317) = 52{,}49$; $p < 0{,}001$). Wskaźnik eta kwadrat wynosi $\eta^2 = 0{,}24$ i świadczy o dużej sile efektu. Studenci o wysokim poziomie stresu mają najniższą średnią dobrostanu w grupie (*M* = 46,65), w porównaniu do studentów o średnim natężaniu stresu (*M* = 53,66). Najwyższy dobrostan psychiczny (*M* = 58,13) jest charakterystyczny dla studentów, którzy w samoopisie uzyskali najniższe wyniki przeżywanego stresu przed i w czasie pandemii COVID-19. Podsumowując, stwierdzamy, że wraz ze wzrostem doświadczanego stresu następuje spadek dobrostanu psychicznego studentów pedagogiki. Podobny kierunek zależności zaobserwowano w związku między stresem a prężnością psychiczną. Studenci o niskim poziomie odczuwanego stresu charakteryzują się wysoką prężnością (*M* = 77,84), a studenci doświadczający stresu o wysokim natężeniu w życiu codziennym mają

znacznie niższą prężność psychiczną (M = 61,93). Wraz ze wzrostem odczuwanego stresu następuje spadek prężności psychicznej. Wynik jednoczynnikowej analizy wariancji z poprawką Welcha wynosi ($F(2,317) = 50,48$; $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,16$). Zakładamy, że kierunek tej zależności może też być odwrotny, to znaczy, że wyższe zasoby prężności psychicznej powodują, że studenci lepiej radzą sobie w sytuacjach stresujących, potrafią skuteczniej działać w sytuacjach wysokiego napięcia i niepewności. Kolejny weryfikowany związek dotyczy zależności między prężnością psychiczną a dobrostanem studentów. Analiza wyników jednoczynnikowej analizy wariancji z poprawką Welcha wskazuje na to, że poziom prężności psychicznej jest czynnikiem różnicującym natężenie dobrostanu psychicznego studentów ($F(2,312) = 105,30$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,43$). Studenci o niskiej prężności psychicznej przypisują sobie niższy dobrostan psychiczny (M = 43,80) niż studenci o wysokiej prężności, którzy charakteryzują się wysokim dobrostanem psychicznym (M = 58,70). W następnym kroku sprawdzono zależność między stresem i prężnością psychiczną a zadowoleniem ze studiów. Studenci odczuwający niski poziom stresu są bardziej zadowoleni ze studiów niż studenci opisujący własne doświadczenia życiowe jako wysoce stresujące. Zależność ta jest istotna statystycznie ($F(2,324) = 14,00$; $p < 0,001$). Analogicznie wraz ze wzrostem prężności psychicznej wzrasta zadowolenie ze studiów studentów pedagogiki ($F(2,318) = 9,77$; $p < 0,001$).

Tabela 3.
Uwarunkowania dobrostanu psychicznego studentów pedagogiki w latach 2019–2021

Model 1 Predyktory	B	Błąd standardowy	β	t	p <
Stała	30.98	2.71	–	11.42	.001
Stres	–.373	.052	–.284	–7.16	.001
Prężność psychiczna	.396	.025	.624	15.65	.001
Zadowolenie ze studiów	0.25	.044	–.020	.57	.569
Wartość $F(3,303) = 213,56$; $p < 0,001$; R^2 skorygowane = 0,68					

Źródło: opracowanie własne.

W analizie regresji do modelu wprowadzono trzy zmienne wyjaśniające (predyktory): stres, prężność psychiczną i zadowolenie ze studiów (tab. 3). Zmienną wyjaśnianą w modelu jest dobrostan psychiczny. Najsilniejszym predyktorem dobrostanu studentów jest prężność psychiczna ($\beta = -0,624$; $p < 0,001$). Również istotnym predyktorem okazał się odczuwany subiektywnie stres ($\beta = -0,284$; $p < 0,001$). Wartość ujemna współczynnika beta wskazuje, że wraz ze wzrostem odczuwanego stresu następuje spadek ogólnego dobrostanu psychicznego. Kolejna zmienna wyjaśniająca: zadowolenie ze studiów, nie ma związku z odczuwanym dobrostanem psychicznym. Model regresji jest dobrze dopasowany do danych i pozwala

na przewidywanie dobrostanu psychicznego na podstawie prężności psychicznej i poziomu subiektywnie odczuwanego stresu (F(3,303) = 213,56; p < 0.001). Na podstawie skorygowanego współczynnika R^2 zbudowany model wyjaśnia 68% zmienności wariancji zmiennej wyjaśnianej, czyli dobrostanu psychicznego. Doświadczany stres i prężność psychiczna są predyktorami dobrostanu psychicznego wśród badanych studentów

DYSKUSJA WYNIKÓW

Przedstawione wyniki badań prowadzonych w latach 2019–2021 pozwalają na sformułowanie następujących konkluzji. Przed i w trakcie pandemii COVID-19 prawie 63% badanych studentów odczuwało wysoki poziom stresu, który w istotny sposób wpływał na ich ogólny dobrostan psychiczny. W innych polskich badaniach Rogowskiej, Kuśnierz i Bokszczanin (2020), na przełomie marca i kwietnia 2020 roku, studenci uczelni wyższej w Opolu (394 kobiet i 520 mężczyzn) uzyskali prawie identyczne średnie stresu w porównaniu do badanych studentów pedagogiki (z wykorzystaniem skali PSS-10). Uzyskane wyniki badań własnych korespondują z innymi wynikami badań empirycznych, które wskazują, że w czasie pandemii COVID-19 obserwuje się wśród studentów wysoki poziomu stresu oraz obniżenie nastroju (Bavel i in., 2020; Garfin, Silver, Holman, 2020; Husky, Kovess-Masfety, Swendsen, 2020; Charles, Strong, Burns, Bullerjahn, Serafine, 2021). Należy zaznaczyć, że średnie stresu charakteryzujące studentki pedagogiki w 2019 roku były już znacząco wyższe w porównaniu do wyników studentów z innych krajów (użyto tego samego narzędzia PSS-10), np. studentów z USA (Son, Hegde, Smith, Wang, Sasangohar, 2020). Kolejnym argumentem wyjaśniającym wysoki poziom stresu wśród studentów jest konstatacja, że młodzi dorośli w badaniach populacyjnych już przed pandemią COVID-19 uzyskiwali wyższe wskaźniki stresu niż pozostałe grupy wiekowe (Vaez i in., 2004; Blanco i in., 2008; Turner i in., 2015). Ponadto należy podkreślić, że próbę badawczą stanowią kobiety, które we wszystkich grupach wiekowych doświadczają wyższego poziomu stresu niż mężczyźni (Kowal i in., 2020; Elmer i in., 2020). Ciekawą obserwacją jest wynik wskazujący na to, że w pierwszej fazie pandemii w 2020 roku, w czasie lockdownu i zdalnego studiowania nastąpił spadek natężenia stresu, w 2021 roku zaś powrócił on do stanu z 2019 roku. Można sformułować hipotezę wyjaśniającą uzyskany wynik, że początkowy stan pandemii był okresem zawieszenia aktywności studentów w wielu obszarach, ograniczenia kontaktów bezpośrednich, był to swoisty czas „wyciszenia", który znalazł odzwierciedlenie w niższych wartościach doświadczanego stresu w życiu codziennym.

W badaniach własnych potwierdzono wcześniej już udokumentowaną zależność, że poziom stresu pozostaje w negatywnym związku z dobrostanem psychicz-

nym, to znaczy, że niższe wartości doświadczanego stresu współwystępują i sprzyjają wyższym wartościom dobrostanu psychicznego. Zależność ta jest obserwowana i potwierdzona w licznych badaniach o zasięgu międzynarodowym przed pandemią COVID-19 i w czasie jej trwania (Denovan i Macaskill 2017; Kulawska, 2019; Byrom, Dinu, Kirkman, Hughes, 2020; Linden i Stuart 2020; Savage i in., 2021).

Poddając analizie zmiany w zakresie dobrostanu psychicznego studentów pedagogiki w czasie kryzysu zdrowotnego, ustalono, że pozostał on stabilny w latach 2019–2021. Z jednej strony można przypuszczać, że wynik ten może wskazywać na to, że studenci pomimo przeżywanego wysokiego natężenia stresu potrafią stosować efektywne sposoby radzenia sobie z nim, skoro nie zmienia on ogólnego dobrostanu. Z drugiej strony obserwowany stabilny dobrostan psychiczny może wynikać z samej jego natury. Okazuje się, że dobrostan psychiczny jest konstruktem nad wyraz stabilnym, często niezależnym od czynników zewnętrznych. Niektórzy badacze sugerują, że jest on w pewnym stopniu uwarunkowany genetycznie i kształtuje się w bardzo wczesnym dzieciństwie, tworząc podstawy do optymistycznego, afirmatywnego spojrzenia na rzeczywistość i dostrzegania jej pozytywnych aspektów (Ilska i Kołodziej-Zaleska, 2018). Uzyskany wynik mówiący o stabilności dobrostanu studentów pedagogiki pozostaje jednak w sprzeczności z innymi badaniami empirycznymi, wskazującymi, że w czasie pandemii COVID-19 zaobserwowano spadek dobrostanu psychicznego wśród studentów (Elmer i in., 2020; Vindegaard i Benros, 2020; Savage i in., 2021). Z drugiej strony znajdujemy też doniesienia badawcze w formie badań podłużnych, których wyniki są tożsame z wynikami badań własnych i wskazują na zbliżone wartości dobrostanu psychicznego przed pandemią i w czasie jej trwania (Charles i in., 2021). Największe zmiany w latach 2019–2020 zaobserwowano w zakresie prężności psychicznej wśród studentów pedagogiki. Nastąpił znaczący spadek prężności i może to wskazywać na to, że przedłużający się okres pandemiczny skutkuje wyczerpywaniem zasobów osobistych (wewnętrznych), pozwalających regulować własne zachowanie w sytuacjach trudnych. Prężność psychiczna jest negatywnie skorelowana ze stresem i pozytywnie z dobrostanem psychicznym. Ustalenia te zostały potwierdzone w innych badaniach nad prężnością psychiczną (Smith i Yang, 2017; Kulawska, 2020). Kolejny zaskakujący wniosek dotyczy zadowolenia ze studiów, który w pandemii wzrósł w porównaniu do 2019 roku. W tym przypadku możemy wysunąć hipotezę, że wprowadzenie nowej formy studiowania z wykorzystaniem technologii informatycznych, a co za tym idzie również zmiana formy kontaktów z wykładowcami i innymi studentami, czyli zmiana całego środowiska studiowania, spowodowała wzrost satysfakcji ze studiów pedagogicznych. Ustalenia dotyczące przyczyn wzrostu zadowolenia ze studiów w okresie pandemii wymagałyby pogłębionej analizy w badaniach jakościowych. Zbliżone wyniki uzyskano w badaniach wśród ponad 30 tys. studentów z 62 krajów, którzy deklarowali zadowolenie ze wsparcia i pomocy uzyskiwanej od nauczycieli i administracji uczelni wyższych (Aristovnik i in., 2020).

WNIOSKI

Podstawowy wniosek z badań pozwala na sformułowanie tezy, że 60% badanych studentów pedagogiki posiadało zasoby osobiste, które zostały w sposób efektywny wykorzystane w celu przystosowania się do sytuacji pandemicznej. Wysoki dobrostan psychiczny studentów pedagogiki ma związek z niskim stresem i wysoką prężnością psychiczną. Uzyskane wyniki badań stanowią ważny impuls do rozważań w obszarze edukacji i przygotowania kadry pedagogicznej do podejmowania działalności zawodowej w sytuacjach nieprzewidywalnych o zasięgu globalnym, trudnych pod względem psychologicznym na poziomie indywidualnym i społecznym. Od przyszłych pedagogów wymaga się odporności na stres, umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami, budowania silnej osobowości i wzmacniania własności wewnętrznych, takich jak prężność psychiczna, które w istotny sposób oddziałują na ogólny dobrostan psychiczny. Ludzie podczas pandemii COVID-19 lub innych niespodziewanych, tragicznych wydarzeń, takich jak wojna w Ukrainie, potrzebują oparcia, poczucia pewności polegającej na tym, że pomimo dramatycznych okoliczności można nadal budować świat oparty na ogólnoludzkich, pozytywnych wartościach. Stąd wyjątkowa i niepodważalna rola edukacji, której zadaniem jest nie tylko rozwój intelektualny młodych pokoleń, ale przede wszystkim rozwijanie umiejętności rozumienia siebie i otaczającej rzeczywistości, budowanie w sobie tych wartości i zasobów wewnętrznych, które będą służyć dobru wspólnemu.

OGRANICZENIA BADAŃ

Podstawowym ograniczeniem prezentowanych badań jest fakt, że wyniki dotyczą głównie kobiet, studentek pedagogiki. Wynika to z tego, że zawód nauczyciela i pedagoga jest w Polsce wysoce sfeminizowany i ponad 90% studiujących pedagogikę stanowią kobiety. Drugim ograniczeniem badań jest losowa metoda doboru próby, która może mieć wpływ na wyniki końcowe, ponieważ studenci z poważnymi trudnościami adaptacyjnymi w czasie pandemii mogli nie zdecydować się na udział w badaniach, które miały charakter dobrowolny.

BIBLIOGRAFIA

Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, *12*(20), 1–34. https://doi.org/10.3390/su12208438

Bavel, J.J.V., Baicker, K., Boggio, P.S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Willer, R. (2020). Using Social and Behavioural Science to Support COVID-19 Pandemic Response. *Nature Human Behaviour*, *4*(5), 460–471. https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z

Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D.S., Grant, B.F., Liu, S.M., Olfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non–College-Attending Peers: Results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, *65*(12), 1429–1437. https://doi:10.1001/archpsyc.65.12.1429

Browning, M.H., Larson, L.R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Alvarez, H.O. (2021). Psychological Impacts from COVID-19 among University Students: Risk Factors across Seven States in the United States. *Plos One*, *16*(1), 1–27. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327

Byrom, N.C., Dinu, L., Kirkman, A., Hughes, G. (2020). Predicting Stress and Mental Wellbeing among Doctoral Researchers. *Journal of Mental Health*, Sep 24, 1–9. https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1818196

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, *287*, 1–5. http://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934

Charles, N.E., Strong, S.J., Burns, L.C., Bullerjahn, M.R., Serafine, K.M. (2021). Increased Mood Disorder Symptoms, Perceived Stress, and Alcohol Use among College Students during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Research*, *296*, 1–11. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113706

Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385–396. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2136404

da Silva, M.L., Rocha, R.S.B., Buheji, M., Jahrami, H., Cunha, K.D.C. (2021). A Systematic Review of the Prevalence of Anxiety Symptoms during Coronavirus Epidemics. *Journal of Health Psychology*, *26*(1), 115–125. https://doi.org/10.1177%2F1359105320951620

Denovan, A., Macaskill, A. (2017). Stress and Subjective Well-Being among First Year UK Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*, *18*(2), 505–525. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y

di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., De Lorenzo, A. (2020). Eating Habits and Lifestyle Changes during COVID-19 Lockdown: An Italian Survey. *Journal of Translational Medicine*, *18*(1), 1–15. https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5

Diener, E., Heintzelman, S.J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L.D., Oishi, S. (2017). Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne*, *58*(2), 87. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000063

Dodd, R.H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K.J., Pickles, K. (2021). Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 866. https://doi.org/10.3390/ijerph18030866

Elmer, T., Mepham, K., Stadtfeld, C. (2020). Students under Lockdown: Comparisons of Students' Social Networks and Mental Health before and during the COVID-19 Crisis in Switzerland. *Plos One*, Jul 23, *15*(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337

Garfin, D.R., Silver, R.C., Holman, E.A. (2020). The Novel Coronavirus (COVID-2019) Outbreak: Amplification of Public Health Consequences by Media Exposure. *Health Psychology*, *39*(5), 355–357. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/hea0000875

Gonzalez, T., de la Rubia, M.A., Hincz, K.P., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S., Sacha, G.M. (2020). Influence of COVID-19 Confinement on Students Performance in Higher Education. *Plos One*, *15*(10). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239490

Husky, M.M., Kovess-Masfety, V., Swendsen, J.D. (2020). Stress and Anxiety among University Students in France during Covid-19 Mandatory Confinement. *Comprehensive Psychiatry*, *102*, 1–3. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2020.152191

Ilska, M., Kołodziej-Zaleska, A. (2018). Dobrostan hedonistyczny i eudajmonistyczny w sytuacjach kryzysów normatywnych i nienormatywnych. *Zeszyty Naukowe. Organizacja i Zarządzanie/ Politechnika Śląska*, *128*, 155–184. https://doi.org/10.29119/1641-3466.2018.123.12

Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (2012). Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Kamarianos, I., Adamopoulou, A., Lambropoulos, H., Stamelos, G. (2020). Towards and Understanding of University Students' Response in Times of Pandemic Crisis (COVID-19). *European Journal of Education Studies*, *7*(7), 20–40. http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3149

Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., Ahmed, O. (2020). Who Is the Most Stressed during the COVID-19 Pandemic? Data from 26 Countries and Areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *12*(4), 946–966. https://doi.org/10.1111/aphw.12234

Kulawska, E. (2019). Dobrostan psychiczny a poziom odczuwanego stresu i satysfakcji ze studiów w doświadczeniach studentów pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej. *Forum Pedagogiczne*, *9*(2/2), 129–149. https://doi.org/10.21697/fp.2019.2.33

Kulawska, E. (2020). Poziom i korelaty prężności psychicznej studentów wczesnej edukacji w wybranych uczelniach w Polsce. *Forum Pedagogiczne*, *10*(1), 111–128. https://doi.org/10.21697/fp.2020.1.09

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

Lent, R.W., Singley, D., Sheu, H.B., Gainor, K.A., Brenner, B.R., Treistman, D., Ades, L. (2005). Social Cognitive Predictors of Domain and Life Satisfaction: Exploring the Theoretical Precursors of Subjective Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(3), 429. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.52.3.429

Linden, B., Stuart, H. (2020). Post-Secondary Stress and Mental Well-Being: A Scoping Review of the Academic Literature. *Canadian Journal of Community Mental Health*, *39*(1), 1–32. https://doi.org/10.7870/cjcmh-2020-002

Liu, X., Liu, J., Zhong, X. (2020). Psychological State of College Students during COVID-19 Epidemic. Pobrane 10, kwietnia, 2022 z: https://ssrn.com/abstract=3552814; http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3552814

Pan, H. (2020). A Glimpse of University Students' Family Life amidst the COVID-19 Virus. *Journal of Loss and Trauma*, *25*(6–7), 594–597. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1750194

Rogowska, A.M., Kuśnierz, C., Bokszczanin, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles during COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 797–811. https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R. (2020). Prevalence of Stress, Anxiety, Depression among the General Population during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Global Health*, *16*(57). https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w

Savage, M.J., Hennis, P.J., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L.C., James, R.M. (2021). Nine Months into the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study Showing Mental Health and Movement Behaviours are Impaired in UK Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(6), 2930. https://doi.org/10.3390/ijerph18062930

Smith, G.D., Yang, F. (2017). Stress, Resilience and Psychological Well-Being in Chinese Undergraduate Nursing Students. *Nurse Education Today*, *49*, 90–95. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, Sep 3, *22*(9), e21279. https:// doi.org/10.2196/21279

Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., Wagnild, G. (2019). Polish Version of the Resilience Scale (RS-14): A Validity and Reliability Study in Three Samples. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02762

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, *5*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63

Turner, J., Bartlett, D., Andiappan, M., Cabot, L. (2015). Students' Perceived Stress and Perception of Barriers to Effective Study: Impact on Academic Performance in Examinations. *British Dental Journal*, *219*(9), 453–458. https://doi.org/10.1038/sj.bdj.2015.850

UNESCO. Covid-19 Impact on Education. Pobrane 10, marca, 2022 z: https://en.unesco.org/covid19/educationresponse

Vaez, M., Kristenson, M., Laflamme, L. (2004). Perceived Quality of Life and Self-Rated Health among First-Year University Students. *Social Indicators Research*, *68*(2), 221–234. https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000025594.76886.56

Vindegaard, N., Benros, M.E. (2020). COVID-19 Pandemic and Mental Health Consequences: Systematic Review of the Current Evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, *89*, 531–542. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048

Wagnild, G. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *17*(2), 105–113. https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105

Wagnild, G., Young, H.M. (1993). Development and Psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, *1*(2), 165–178.

THE DYNAMICS OF CHANGES IN THE PERSONAL RESOURCES OF PEDAGOGY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Introduction: The COVID-19 pandemic that started in March 2020 had a considerable impact on the functioning of higher education and the psychological well-being of students.
Research Aim: The aim of the presented research is to describe the dynamics of changes in selected personal resources: experienced stress, mental well-being, mental resilience and satisfaction with studies of students of pedagogy, in the period before and during the COVID-19 pandemic.
Method: Research studies were conducted among 337 students of education in three time periods: in the first quarter of 2019 – 122 students, then in the first phase of the pandemic in June 2020 – 91 students and in June 2021 – 124 people. The following research tools were used: the PPS-10 scale to measure stress, the WEMBS scale to assess mental well-being, the RS-14 scale to determine the psychological resilience, and the Academic Satisfaction questionnaire.
Results: More than half of the surveyed students experienced a high level of stress. In 2019–2021, mental well-being remained stable, mental resilience decreased, and satisfaction with studies increased. As stress increases, there is a decline in mental resilience and mental well-being. Stress and mental resilience are significant predictors of the mental well-being of students.
Conclusion: Almost 60% of the surveyed students of pedagogy had personal resources that allowed them to adequately adapt to a pandemic situation. The ability to deal with stress in a pandemic crisis plays a key role.

Keywords: pandemic, COVID-19, psychological well-being, stress, resilience.